

4がつ16にちの こんだて

ぽーくかれーらいす
うみとはたけのさらだ
ふくじんづけ



Today's Quiz



冬に食べると体がポカポカと温まる食べ物は次のうちどれでしょうか？

- ①しょうが ②わさび ③塩こしょう



こたえ： ①

ショウガにはジンゲロールという栄養があり、この成分は日を通して調理することで体を温めたる効果があります。

冬は豚肉の生姜焼きなど、ショウガをたくさん食べるようにしましょう！

4がつ16にち きょうのたべもの

